

全球百大最熱門的生涯規畫課

你喜歡現在的樣子嗎？如果你現在什麼都不做，你還會喜歡5年後的自己嗎？

Part1 過你想要的人生

「改變」其實很簡單，會覺得難，只是因為沒有方法只是想沒有用，**「做」才能將夢想具體化**

我的人生設計4招：王文華，創新拿鐵創辦人

- ✓ 真的存款
不管是職涯轉換或是自我實現，如果沒有錢可以支付生活所需，再多勇氣也不夠。
- ✓ 人脈
不是要比認識多少人，而是有沒有願意一起改變的夥伴，以及可以請教的生涯導師。
- ✓ 知識
要具備相關知識，才能知道想追求的新方向是怎麼一回事。
- ✓ 技能
比方說現在人工智慧很紅，即使你有興趣，但如果不會寫程式，要進入理想行業並不容易。



不用假設有一個最好的方向，有一個最好的自己，應該盡量探索所有可能的自己，讓每一個都能開花結果。

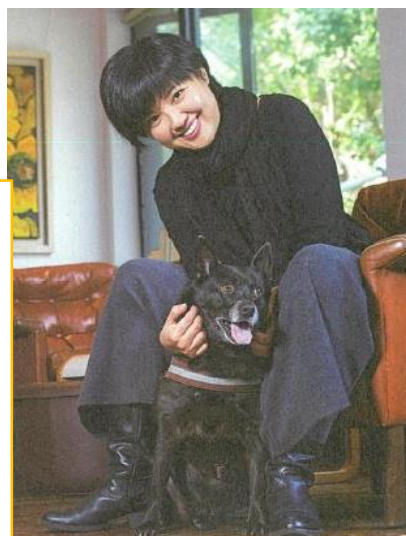


我的人生設計3招：魯瑪夫，WIRI差傳會秘書長

- ✓ 知識帶來力量
讀書是翻身之道，用雙倍的專注力帶來加倍的效果
- ✓ 挑戰未知之事
人生的意義在於投入沒有人能取代的領域
- ✓ 成功不怕吃苦
1包米、1把刀，也能在山上待6個月

我的人生設計3招：瞿欣怡，小貓流文化總編輯

- ✓ 退讓的美學
與家人起衝突時，先退一步，給彼此冷靜的空間。
- ✓ 年歲的同理
多以長輩的角度去思考，試著理解他們的想法。
- ✓ 坦承展現自己
誠實地面對家人，讓他們認識真正的自己，不要有任何隱瞞。



Part 2 你可以不一樣

思考的第一步應該是「不設限」，重新思考問題，列出所有可選項，再從中找連結、放手去做，你可以不一樣。**抱持正確的心態，不管做什麼決定都能走向你要的方向。**

我的人生設計1招：走路痛，宅文創說書人

✓ 勇敢接受挑戰

比起放棄，不如繼續嘗試；思索問題的原因，才能進步。



人生，最大的失敗不是跌倒，而是從來不敢向前奔跑。

我的人生設計1招：李尚龍，作家、編劇、導演

✓ 不要待在舒適圈

別讓舒適圈毀掉青春，相反，應該趁著青春，去外面的世界看看；故步自封的人，舒適圈會愈來愈小，終有一天，會發現世界早無落腳之處。

Part 3 把失敗當禮物

有時候我們一直害怕、在意的事，可能只是需要換個角度想，決定了就勇敢去做！不要把失敗想得太嚴重，它只是告訴我們，**我們又往目標前進了一步**



人生是一場長跑，你追著目標不斷地往前進，唯一的競爭對手是自己。

我的人生設計2招：徐承義，瓦城泰統集團董事長

✓ 只跟自己比

每天都要愈來愈好、愈來愈進步。

✓ 訂下目標

把對夢想的渴望，化作驅使自己前進的動力。



我的人生設計2招：葉榮廷，全家便利商店董事長

✓ 排除癥結

主動挖掘問題，並解決問題。

✓ 熱情至上

時時盤點初衷，常保熱情。

父母給孩子的一封信

孩子：你好！

我想我們沒有什麼驚天動地的話語給你講，只想通過這樣的一種方式，交流一下，並告訴你，人生還很漫長，你將來需要走的路很漫長。

作為家長，我們希望自己的孩子就是健康快樂的生活：有一個簡單就能獲得幸福的心態，有一個健康茁壯的身體，有一個邁向快樂的方向。

這種心態，在今天，這個物慾橫流的時代，在簡單中找尋快樂已經不是一件容易的事情了。

孩子，當你從一個襁褓中的嬰兒，逐漸成為了一個少年時，爸爸媽媽原來寄予你的希望也發生了質的變化，你剛出生的時候，我們希望你的將來一定要實現父母未能實現的願望，甚至一天三變的希望你將來能成為一個科學家、一個高明的醫生、一個優秀的教師等等，現在想來就可笑，這樣的盲目無邊的理想，純粹是家長的一廂情願，我們忽略了你成長過程的控制與美好，只注重了結果，而且，把一些不和邊際的理想轉嫁了，這本身是不公平的。但是，隨著時間的推移，我們對於你的期望值沒有改變，還增加了一個前提：就是要快樂健康的生活。

有一次，去接你回家，無意拿過你的書包，讓我大吃一驚，你的書包足足有10

多公斤，我想像不出一個瘦弱的你，整天背負著這麼沉重的書包上學，你怎麼能承擔的了？爸爸感到心痛了，回家後給你的媽媽講了這個事情，媽媽難過的落淚了。

對於學習，作為家長，我們更是心有餘而力不足的著急，每天你夜晚的作業要做到10---11 點鐘，但也倍感無奈。期望你學習、學習、再學習，在班級成為第一名，這才感到欣慰。但是，我們也忽略了第一僅僅是一個名次，學以至用才是最重要的。

作為家長我們開始反思了，我們最初的培養模式也許已經不適合孩子了，也不適合現在的社會環境了，包括學校的教育體制的改進，也說明素質教育才是最有人文關懷的教育，那種硬試教育出來的高分低能同樣也是教育的悲哀！

孩子，今天看到你的成長，看到你的懂事，看到你的進步，作為家長的我們，感到由衷的欣慰。

孩子，我們對你說，快樂與健康是我們給予你最好的護身符！祝願你的前程似錦，祝願你的人生精彩！

原文網址(壹讀)：

<https://read01.com/jeKegB.html>

給斗家學生的一封信

—談未來、聊愛人

106.12 嘉義大學輔導諮商學研究所 實習心理師 蘇銘祥

嘿，親愛的學生們，一學期的時間很快的就要結束了，來到這邊實習，一路上有很多的學習跟想法，一直很想寫些什麼跟你們分享以及給予你們一些鼓勵，希望能夠對你們有一些幫助！

透過這篇文章，我一直在想，要談些什麼？才能讓你們獲得一點點的勇氣？或者是前進下去的力量？高職生，十六歲到十八歲，斗六家商，我想了許久，也許，就跟你們談談這兩個主題吧——未來、愛人。

談起我對你們來說，可能比起長輩或是老師的感覺，我更像是一個大哥哥，充其量也只有可能是你們的實習心理師，但我仍然想把我的人生經驗，不論這個經驗是好是壞，都希望能帶給你們力量，面對未來所帶給你們的挑戰。

1、你想要的未來是什麼？我想跟你們說，不論未來你們選擇繼續升學或是就業，可能都可以持續問著自己，現在走的路是我想要的嗎？

可能整個大環境的影響，讓你們大家都被所謂的好好念書、和學業充斥你的整個高職的生涯，但是或許在這樣的過程中，可以去思考的是：我希望五年後甚至

十年後的我在做什麼？而如果我要變成那個我想成為的人，現在的我能做些什麼。曾有人說，知識就是力量，但知識只有在化為行動的時候，才會真正化為力量。而在面對自己未來想做的時候，會比較有實踐的可能。的確在做生涯選擇的時候，我們會考慮到很多現實層面，現實層面也常常會有很多的限制，讓你覺的徬徨甚至放棄，但是當你能夠去追求與做你真正想做的事情或是夢想的時候，你對那件事情的喜歡和熱情往往會成為你一直前進下去的動力，就像我現在在助人專業者的道路上，我也遇到了很多的挫折，甚至曾經想要放棄，但讓我能堅持到現在的，或許就是當初對於成為心理師夢想的初衷與渴望吧。如果是因為現實層面所束縛，其實也沒有關係，因為工作只是漫漫人生道路上的一小部分，或許夢想跟渴望都可以以另一個形式去被滿足和實踐，舉例來說：即便今天我不可能成為一個職業電競選手，但是或許電玩會成為我生活中一個很重要的休閒娛樂，這或許會是對於自己夢想的一種完成或是實踐吧。

2、另一個我想跟你們分享的，就是「愛人」。

愛和歸屬感其實對於大部分的人來說是很重要的需求，畢竟我們是社群性的動物，我們都會渴望與身邊的人有連結，而這種連結的形式可能會是友情、親情或是愛情。

與別人產生連結，可能其中一部分是來自於互相的分享和交流，從很簡單的一起玩樂、上課和討論報告，一直到願意分享內心深處所想的事情等等的，在這要的過程中，我們也能漸漸的了解自己，並且學習怎麼愛人。

我們都很渴望被愛，甚至有的時候在愛裡面我們都完全的把自己交託出去，

卻忘了在愛人的時候保留一部分的自己，常常在任何形式的情感中，我們常常為了對方做了很多，甚至忽略了自己的需求，而到了最後，可能自己受不了離開了關係，也可能在關係中，犧牲了自己。

我仍然鼓勵大家，能夠勇敢地認識朋友，勇敢地分享，勇敢地去愛人，但，也不要忘記，當你願意為別人付出的同時，能夠好好的愛自己、善待自己。

生涯探索 資訊網站

輔導室彙整

- 技專校院招生策進總會 <http://www.techadmi.edu.tw/index.php>
- 技訊網(入學管道、校系查詢) <http://www.techadmi.edu.tw/search/>
- 生涯輔導資訊網 http://bigbee.heart.net.tw/career_edu/
- 技專校院入學測驗中心 <http://www.tcte.edu.tw/>
- 財團法人技專校院入學測驗中心(歷屆試題) http://www.tcte.edu.tw/down_exam.php
- 網路技職博覽會(各校系簡介) <http://techexpo.moe.edu.tw/>
- 漫步在大學—大學校系查詢 <http://major.ceec.edu.tw/search/>
- IOH開放個人經驗平台 <https://ioh.tw/>
- 大學入學考試中心 <http://www.ceec.edu.tw>
- 大學甄選入學彙辦中心 <http://www.caac.ccu.edu.tw>
- 大學甄選委員會(提供校系分則查詢、條件查詢) <http://www.caac.ccu.edu.tw/caac99/>
- 大學考試入學分發委員會(提供校系分則查詢) <http://www.uac.edu.tw>
- 大學繁星計畫彙辦中心 <http://www.star.ccu.edu.tw/star99/index.php>
- 大學招生委員會聯合會 <http://www.jbcrc.edu.tw/index1.htm>
- 技職風雲榜 <https://techexpo.moe.edu.tw/award/>
- CCN華人生涯網 <http://careering.ncue.edu.tw/>
- 大鵬網-職涯發展平台 <http://youngeagle.kkp.nsysu.edu.tw/bin/home.php>
- 1111人力銀行 <http://www.1111.com.tw/>

我的未來不是夢

摘自：106輔導室暑假作業佳作挑選(含不同職業)

二丙 莊方羽

採訪職業：會計

每天需要處理公司的所有財務方向，要非常了解公司的財務狀況及動向，統計之後再整合，有時候還要處理公司的大小事甚至每天跑銀行等等，需要一定的電腦操作能力，而月底是最忙的時段，但完成之後，會非常有成就感。

二甲 張証皓

採訪職業：行政助理

這是一個不容易勝任的工作，主要的工作內容是電腦文書處理，上班時間大約八～九小時不等。有工作量特別大的季節，若遇到壓力大時，還要保持笑容和耐心，還有一些工作，需要公安訓練等。

二忠 劉津沛

採訪職業：建材業

主要工作內容為批發、賣建材、裝潢等，時間屬於業務性質、自行調配。當初選擇這項職業的原因是個性外向，有興趣，在工作上較沒有性別限制，但搬重物時女性較吃虧。此工作要思考如何行銷，做出同行差異和如何管理員工，而管理是一門很大的學問。

二庚 劉書辰

採訪職業：抄表員

工作很辛苦，採個人單獨作業，需要早出晚歸。有時候需要到山上去，工作途中可能會遇到野狗、蛇、蜜蜂等。不論颳風下雨還是大太陽，都必須去。有時候也會因為疏失而造成上司的責備，但把自己的工作做好，每一個行業都有它的優缺點，只要努力沒有不可能的。

三己 林秉螢

採訪職業：矯正人員

要學好，不要做壞，等到事情發生才後悔已來不及了。犯人在監獄裡很多時候家人不曾探望他們，不金援他們，裡面的生活沒有自由，做任何事都被限制，就這樣在牢裡度過刑期，如果當初能多顧慮些，便不會造成今日的悲劇了。

二己 李沛恩

採訪職業：空姐

每個職業都有各自的艱辛，空姐的月薪大約是6~8萬，通常飛14天休14天，飛長程。幾乎都是晚上起飛，也就等於熬夜在飛機上工作。有時候會遇上亂流，還得安撫乘客，要有耐心，高情緒地對待每個客人，同時得具備許多能力，例如：克服每個國家的環境、避免水土不服。

三己 邱鈺淳

採訪職業：護理師

除了辛苦還是辛苦，護理師是24小時輪班制度，時常日夜顛倒，導致生理週期不正常，提早進入更年期；晚上上夜班，開車回家的風險也高了一倍。工作中可能被病患攻擊，當然也少不了成功救回病患的成就感。

三丁 蔡芮涓

採訪職業：運動員

在台灣體壇的制度上一直有問題和爭議，而且運動員的職業生涯不長，例如受傷或表現不好時，很有可能因此沒機會發展。在受傷後的復健之路也是非常辛苦，有的人甚至忽略復健跟治療而斷送運動員生涯，雖然很苦，但也很快樂。

我的未來不是夢

摘自：106輔導室暑假作業佳作挑選(含不同職業)

三甲 吳欣霖 採訪職業：電子花車主持人

舉凡慶祝神明、婚、喪宴會時常看到電子花車的身影，此行業面對人講話時需要流暢度與穩定的台風，可惜工作機會越來越少，又不固定，時常大好大壞，很容易讓人感覺不知所措。

三忠 黃琤媚 採訪職業：營養師

營養師要經過高普考取的證照，細分有塑身、團體膳食、研究部、醫院營養師等，不同的單位有不同的工作內容，醫院裡的營養師其工作大致上是營養門診、病患營養詢問、員工餐廳菜單、以及文書處理等。

三甲 陳怡萍 採訪職業：工程人員

工作內容很廣泛，有很長一段時間必須穿著長褲，即使是大太陽高掛，夏天也不例外。新聞裡常常報導六輕廠內發生大火、爆炸，所以當工程人員相當危險和辛苦。

三己 張璣心 採訪職業：廚師

這個工作真得很辛苦，每天都要待在悶熱的廚房好幾個小時，時常會有工作意外，例如：燙傷、切到手，傷口還不能碰水，只能用膠布貼著，避免水跑到傷口會更嚴重。每個工作有好處也有風險，不論選擇什麼，用心做好。

三忠 蔡麗玉 採訪職業：領隊

有時候帶團會碰壁，例如：團員冷靜到一個極致、被婆婆媽媽問私事、做媒、占便宜、不聽領隊的叮嚀，而且薪水不高。此工作本身就要具備幽默感，不僅要大方在陌生人面前歌唱，也要有說話技巧，討團員歡心。

三忠 陳子瑄 採訪職業：工廠作業員

擔任作業員需要組裝零件、抱重物等。每個工作線的內容也都不一樣，一個禮拜需加班三天，假日也得配合公司抽籤加班。唯一值得開心的大概只有照公家機關放假和放特休假吧～

三丙 王詩喬 採訪職業：影視美術設計

這個行業比演員更加辛苦，每天要安排準備的東西很多，工作時間和一般上班族不太一樣。它的上班時間可能是一大清早也可能很晚，要看每天的拍片進度。要做的事情是場景佈置、道具準備，當然也要一些基本的電腦軟體、修照片、剪影片等。

三己 李紫瑄 採訪職業：工程師

表面上光鮮亮麗，其實背後得付出很多努力。擔心產量是否如預期，品質如何？每天巡場員工有無偷懶，得在一定時間內交出產量。每天看e-mail，時間上必須安排好，什麼事情要處理。任何職業都有辛苦的地方，重要的是要知道自己要的是什麼，增強哪方面能力。



隨著 IOH 學長姐的經驗思考未來

IOH 提供一個跨國、跨領域的公開個人經驗分享平台，以影片與文字的方式分享所見所聞給有需要的朋友。

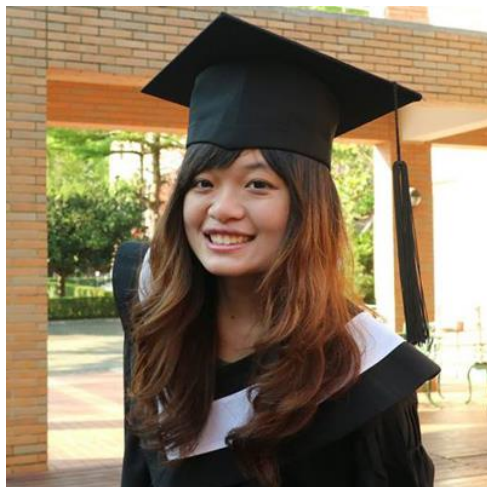
科系：應用外語系（高雄應用科技大學 石岡）

- 高應大的應外系教學偏語文教育、經貿資訊，如果考慮進入外商，就多修一些專業英文、商務貿易的課程；如果想從事教職，要重視語言學。
- 「英文寫作」雖為大一、大二時的必修，但到了大二下，老師會要求學生將寫作結合不同媒介呈現，譬如圖表、影片，打破一般人認為寫作無趣的刻板印象。
- 因為想學做翻譯，所以我擔任了 VoiceTube 的志願譯者，累積了 50 多部翻譯影片，現在開始接翻譯案。在課餘時間擔任補習班助教、國際學生大使。「雖然沒有很厲害，但是只要有一點能力，就想付出！」種種經驗產生了到各處演講的念頭，只要有能力付出，就該為社會盡一份責任！



科系：運籌管理系（高雄第一科技大學 詹宜錚）

- 透過各系同學合作，協助其創造新產品，例如手機APP、文創商品、手工製品等。
- 實習金控中心能模擬股票及交易市場，讓學生實際操作學習投資理財技巧；創夢工廠則是讓學生能以較低的金額，租到夢想的辦公室。
- 校園內有機會和業界合作，體驗業界生活。系上課程主要分為三大學程：製造物流、運輸配送、企業運籌。
- 很貼近生活，有點類似工程管理，但涵蓋範圍更廣，任何產品買賣幾乎都與運籌有關。未來出路相當多元，不論是繼續朝商管研究所深造，或是報考交通行政以及航運公職，以及到民營企業製造、物流部門工作，都是常見選擇。
- 很多時候不用因為所學與有興趣的事物不相關而放棄，只要有熱情，都可以去嘗試，若想太多，反而可能會與夢想擦身而過。



科系：工業設計

(台北科技大學 謝育霖)



- 大一著重在基本訓練以及業界設計師的經驗分享；大二包括設計專題、模型製作等，有較多的實作練習；大三則針對自己的組別進行更深入的探討，如「人因工程」學習人如何使用產品，以便設計出更好的使用者體驗，也藉由「製造程序」探討產品大量加工的技術，及需要的工法跟設計。
- 大四主要以「創意設計專題」為主，學生期末時會在世貿的創意設計展中發表自己的作品。
- 「設計沒有標準答案，我們永遠都在推進的過程中尋找最好的答案」透過勇於嘗試去找到真正的自己，雖然這是老掉牙的說法，但這是相當重要的。

科系：幼兒保育科

(屏東科技大學 蕭宏易)

- 教育孩童是站在孩童的角度去理解事物，才能設計出適合的教案活動。畢業出路也不限於當幼兒園教師，相關文教產業都是能發揮的舞台。
- 幼保系好比綜合系，不論是生理學、幼兒文學、數學、音樂、體能、戲劇、兒童產業與行銷、動畫、桌遊設計都要學，還要能運用孩童的語彙與思考方式、適當的語速來教育幼兒，而身教也是重要的一環，「孩子真的很聰明，孩子只是縮小版的大人，榜樣要做好，不然孩子學很快的。」
- 性別和適不適合念幼保系無關，重要的是具備愛心、耐心、恆心以及喜歡與人互動的特質，在做任何決策時會更通盤地去考量全局。



科系：金融與國際企業學系

(輔仁大學 呂易嫻)

- 在二下時會將班級分成「金融組」與「國企組」，再依組別及興趣選修相關課程。
- 「國際企業管理」需要預習個案，並在課堂上由小組上台摘要內容，然後線上回答問題驗收所學；「國際貿易實務」則是學習商用英文，老師也會鼓勵學生報考國貿大會考，而「價值開創學程」會與企業合作讓同學嘗試開發新產品，或是尋找社會關懷點發想專案，培養同學的創新思維以及執行力。
- 金融組培養的是專才，未來可以從事銀行業、保險業，而國企組則比較像是通才，可以將商業知識運用在不同的領域，例如精深語言往外商公司發展。
- 「所謂光鮮亮麗是做自己喜歡的事情。」專業知識不是靠一天建立出來的，同時，也要很勇敢嘗試新事物，「雖然不做不會怎樣，但做了會很不一樣」，有時候想太多，反而會讓自己的想法停滯，鼓勵大家勇於嘗試做自己，然後成為真正閃耀的人。



好書推薦

做自己的生命設計師：史丹佛最夯的生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖

艾倫喜歡蒐集石頭，平日熱中把戰利品依據大小、形狀、種類、顏色分門別類。在一流學府就讀兩年後，學校要她選擇主修。老實講，從小到大，艾倫不曉得人生要做什麼，也不曉得以後該從事哪一行，但既然一定得選，念地質系似乎順理成章，畢竟石頭是她的最愛。

艾倫的爸媽以女兒為榮。哇，主修地質，以後是地質學家耶。然而，艾倫大學畢業後搬回家住，開始幫人帶小孩和遛狗，賺點零用錢。父母困惑不已，這種工作女兒高中就在做，而他們才剛付完昂貴的大學學費。女兒什麼時候才會搖身一變，成為地質學家？什麼時候才要展開事業？她讀地質不是嗎？理應成為地質學家。

真相是艾倫不想當地質學家。她對田野工作也興趣缺缺，不想替自然資源公司或環保部門工作。製圖，不喜歡。寫報告，也不喜歡。她念地質，只是因為當初不曉得要選什麼科系，恰巧又喜歡石頭。艾倫大學文憑在手，老爸老媽又整天在耳邊碎碎念，但她實在不曉得該如何找工作，更不曉得人生的路怎麼走。

大學的確跟大家講的一樣，是人生最美好的四年，但是一畢業，快樂時光就結束了。艾倫不曉得自己的困境並不特殊。許多人跟她一樣，不想找和主修相關的工作。在美國，甚至僅有二七%的大學畢業生，後來的工作與當初念的科系有關。不論是「主修什麼，這輩子就會做什麼」，或是「大學是人生最美好的歲月（再來就是工作、工作、工作和無聊到死）」，困住艾倫的念頭，都是本書要談的「無效的想法」也就是讓許多人無法設計美好人生的迷思。

無效的想法：大學念什麼，以後就得做什麼。

✓ 重擬問題：四分之三的大學畢業生後來做的工作，都和自己的主修無關。

無效的想法：只要成功，就會快樂。

✓ 重擬問題：真正的快樂，來自打造適合自己的人生。

無效的想法：太遲了。

✓ 重擬問題：設計你熱愛的人生，永遠不嫌遲。

